

Çocuklarda büyüme ve gelişme evreleri

Çocuğun gelişimi anne karnında başlar. Gebelikte sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan annelerin bebekleri standartlardan daha düşük doğum boy-kilosunda olabılır. Ayrıca erken doğmuş bebeklerde de gelişim geriliği görülmeye ihtimali vardır. Çocuğun erişkin boyu, genellikle anne babasının boyuna orantılıdır. Ancak kısa boylu ebeveynlerin çocukları mutlak kısa boylu olacak şeklinde bir kural yoktur.

Büyüme gelişme geriliğine yol açan en önemli neden, büyüme hormonunun az salgılanması ya da hiç salgılanmamasıdır. Çocuk bir yıl içinde 5 santimden az uzuyorsa, büyüme hormonu eksikliği araştırılır.

Çocukta büyüme dönemleri

- Doğum öncesi dönem (anne karnında)
- Embriyonel dönem (9-10 hafta)
- Fetal dönem (10. haftadan doğuma kadar)
- Doğum sonrası dönem:
- Yeni doğan dönemi (0-4 hafta)
- Süt çocuğu dönemi (1-12 ay)
- Oyun çocukluğu dönemi (1-3 yaş)
- Okul öncesi dönem (4-5 yaş)
- Okul çocukluğu dönemi (kızlarda 6-10 yaş, erkeklerde 6-12)



Çocuk ve beslenme

Büyüme ve gelişme geriliği durumu, yetersiz kilo alan, boyu beklediği gibi uzamayan, boy ve kilo değerleri standartın altında olan küçük çocukları tanımlamak üzere kullanılan bir terimdir. Erken bebeklik çağında en sık rastlanan gelişme geriliği nedeni beslenme güçlükleridir. Bunların arasında emzirmeme, yetersiz sıklık ya da az miktarda besleme ve mama hazırlama hataları yer alır.

Herhangi bir yaşta yetersiz kalorili diyet, bacakların bilgisizliğine ve ihmeline bağlı olabilir.

Büyüme hormonu eksikliği düşünüldüğünde, hormon testi yapılarak seviye ölçülür. Büyüme hormonu en çok uykuda salgılandığı için, sabah alınacak kan örneği tam olarak doğru sonucu vermez. Bu nedenle kan örneği alınmadan önce büyüme hormonunu uyaran ilaçlarla testler tekrarlanır.

Gelişim geriliği yaşayan çocukta çölyak hastalığı ve tiroid hormonu eksikliği de olabilir. Ayrıntılı incelemeler sonucu, çocukta gelişim geriliği yaşatan durum tespit edilir ve tedaviye başlanır.

Böbrek yetmezliği nedir?

Böbrek yetmezliği, böbrekteki aktivitelerin yavaşlamaya başlaması ya da durmasıyla ortaya çıkar. Bu da vücutta bazı problemlere yol açar ve problem kendini çeşitli belirtiler ile gösterir. Peki Böbrek yetmezliği belirtileri nelerdir?

Böbrekte yaşanan yavaşlama ve durmaya yani yetmezliğe bağlı olarak kanın içerisinde yer alan su, tuz ve diğer minerallerin oranıyla ilgili dengeler bozulmaya başlar. Düzgün şekilde çalışmayan böbrekler, atık sıvıların vücuttan uzaklaştırılmasını sağlayamaz ve atık birikintisi vücutta ne kadar artarsa ölüme kadar varabilen istenmeyen sonuçların etkisi o kadar büyük olur. Hastalık kronik böbrek yetmezliği ve akut böbrek yetmezliği olmak üzere iki genel sınıfa ayrılır.

Böbrek yetmezliğinin en çok karşılaşılan beş çeşidi ise şunlardır: Akut içsel, kronik postrenal, kronik preneral, akut preneral, kronik içsel.

Böbrek yetmezliğinin nedenleri:

1. Yüksek tansiyon: Sinir seviyesini yükselterek sosyal hayatta kötü etkilerin ortaya çıkmasına sebep olabilen tansiyon, aynı zamanda vücutta da istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Kan basıncının yükselmesiyle oluşan hasar böbrek içindeki damarlarda da görülür. Bu damarların tıkanmasıyla beraber



böbreklerde tıkanıklık ve fonksiyon kaybı gibi durumlar ortaya çıkabilir.

2. Fazla kilolar: Fazla kiloların zararlarından biri de böbrek yetmezliğidir. Aşırı kilolar yüzünden böbreklerdeki kılcal damarlardaki basınç artar ve idrarda protein kaçığı gibi durumlar ortaya çıkabilir. Genelde yüksek tansiyon ya da tip 2 diyabetle beraber görülen bu durumla karşılaşma ihtimalinizi düşürmek için sağlıklı beslenmeye ve egzersiz yapmaya gayret göstermelisiniz.

3. Sigara içmek: Vücudun her bölgesine zarar veren sigara, uzun vadede böbrekleri de kötü etkiler. Böbreklerin içinde yer alan kılcal damarlardaki kan dolaşımı sigara yüzünden yavaşlayabilir. Bu durumda kandaki oksijen miktarı azalır. Bununla birlikte böbrekler işlevlerini yerine getirememeye başlar.

4. Tek böbrekli olmak: Tek böbrekli doğmak kulağa çok dezavantajlı bir durummuş gibi gelse de beslenme düzenine ve yaşam tarzına dikkat edenlerin bu durumun olumsuz sonuçlarıyla karşılaşma ihtimali düşüktür. Ancak tek böbrekli olarak doğmuş olmasına rağmen sağlıklı beslenen ve kötü alışkanlıklarından vazgeçemeyenler riskli grubun içerisinde yer alır.

5. Genetik faktörler: Kalıtım her hastalık için bir risk faktörüdür. Yakın kan bağı bulunan aile fertlerinde böbrek yetmezliği sık görülen bir hastalık olan kişilerin aynı problemle karşılaşma ihtimalleri yüksektir.

6. Yaşlanmak: Yaşın ilerlemesiyle beraber vücuttaki damarlar da yorulmaya başlar ve bu yüzden kimi fonksiyonlarda eksiklikler ortaya çıkabilir. Böbrekler, kılcal damarlar açısından zengin organlar oldukları için bu durumdan daha kolay etkilenebilirler.

7. Diyabet: Dünya genelinde böbrek yetmezliğine sebep olan en önemli faktörlerden biri diyabettir. Sinsi bir hastalık olan diyabet, böbreklerdeki kılcal damarlara zarar vererek işlev bozukluklarına yol açabilir.

Tedavisi nasıl yapılır

Diyaliz tedavisi: Böbrek yetmezliği diyaliz aracılığıyla kötü etkileri azaltılmaya çalışılan bir rahatsızlıktır. Diyaliz sürecinde işlev kaybı yaşayan böbreklerin görevlerini makineler görür. Birikmiş su ve kandaki atık diyaliz aracılığıyla vücuttan atılır.

Böbrek nakli: Diyaliz sonu gelmeyen bir süreç olduğu için ve hasta sürekli makineyle irtibatla kalmak durumunda olduğu için bu durumdan kurtulmak ancak böbrek nakliyle mümkün olur. Teknolojinin gelişmesi ve organ nakli konusundaki bilincin artmasıyla beraber günümüzde nakil işlemleri eskisine nazaran daha sık gerçekleştiriliyor. Böbrek naklinin gerçekleşmesi halinde 2 gün gibi kısa bir süre içerisinde taburcu olmak ve normal hayata dönmek mümkün.

Hemodiyaliz: Kanı temizlemek için toplardamar ile atardamarın birleştirilmesi yoluyla böbreğe yardımcı olunan bir tedavi sürecidir. Bu sayede kirli atığı vücuttan def etmek daha kolay olur.

Pratik öneriler

- Evinizde hayvan besliyorsanız ve bunların tüyleri koltuklarınıza, kanepelerinize bulaşıyorsa elinize yapışkan bir bant sarın ve tüylü olan yerlerde gezdirin.
- Elmaların renk değiştirmesini önlemek için 2 ölçek su ve 1 ölçek bal ile öyleyebilirsiniz.
- Patatesleri doğradıktan sonra soğuk suda bekletirseniz kahverengileşmesini önlersiniz.
- Böreğe lezzetini veren sosların, yufkaya iyi şekilde geçmesi için sosu döktükten sonra en az 3 saat en çok 1 gece dolapta bekletin.
- Kızartma seven ve kilo almak istemeyen biriyse, patateslerini dilimleyip baharat ekledikten sonra, fırına yağlı kağıt üzerine ekleyin. Fırında kızartma lezzetini denemelisiniz.
- Tavuk sote yaparken doğranmış tavukları biraz sıvı yağ ve süt içinde bekletirseniz, yumuşak tavuk elde edebilirsiniz.

Besleyici değeri oldukça yüksek olan hurma, en temel vitaminler açısından oldukça zengindir. Özellikle de B9 vitamini yani folik asit ve proteinleri bünyesinde barındırır. Ayrıca kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor, demir ve sodyum mineralleri ile meyve şekeri açısından da zengin bir besindir. Hurmanın, sağlığımız için öyle faydaları var ki, saymakla bitmiyor. İşte detaylar...

Faydaları nelerdir?

100 gr. yağsız kırmızı et yaklaşık 150 kalori, 100 gr hamsi 108 kalori, 100 gr. palamut 160 kaloridir. 100 gr. hurma ise yaklaşık 300 kaloridir.

Görüldüğü gibi hurma, aynı miktardaki kırmızı etin 2 katı, balık etinin 2-3 katı kadar enerji vermektedir. Bu haliyle hurma tam bir enerji deposudur ve ağır işlerde çalışan, yorgunluk, halsizlik hissedilen kişiler için oldukça faydalıdır.

- İçerdiği yüksek orandaki lif sayesinde kolon, göğüs ve rahim kanseri riskini azaltıyor.
- Taşdığı vitamin ve minerallerle, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu özelliği vardır.
- Tok tutar. Bu özelliği ile özellikle diyet yapanlar ve zayıflamak isteyenler için vazgeçilmez bir besindir.
- Güçlü bir antioksidandır. Bu özelliği ile yaşlanmayı geciktirdiği gibi, vücudu zararlı maddelere karşı da korur.

Hurmanın faydaları



• Loğusalık döneminde bolca tüketilmesi, anne sütünü artırır ve bebek için oldukça faydalıdır.

• Bronşit, verem, kuru öksürük ve soğuk algınlığına iyi gelir. Balgam ve öksürüğü yatıştırıcı özelliğe sahiptir.

• Vücut ve kemik gelişimini destekler ve kemikleri güçlendirir. Kemik erimesini önler.

• Rahim kaslarını güçlendirdiği için doğumu kolaylaştırıcı etkiye sahiptir.

• Bol miktarda fosfor içerdiğinden kısırlık tedavisine yardımcı olur.

• Hurmanın kan yapıcı özelliği vardır. Anemi (kansızlık) hastalığına iyi gelir.

- Yapısındaki potasyum çocukların büyümesini ve gelişimini sağlar.
- Bedensel ve zihinsel yorgunluğu azaltır. Vücutta enerji ve kuvvet verir.

- Ülsere ve böbrek yetmezliğine fayda sağlar.
- Stresi ve gerginliği azaltır.
- Sindirimi kolaylaştırır ve kabızlığa iyi gelir.
- Kalp krizi riskini azaltır.
- Hafıza kaybına da mani olur.
- Karaciğere oldukça faydalıdır.
- Gözleri kuvvetlendirir.
- Sinir sistemini güçlendirir.



YEMEK TARİFİ

Tavuk pizola

Malzemeler

- 4 parça tavuk pizola
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 diş rendelenmiş sarımsak

Hazırlanışı

Zeytinyağı, sarımsak, yoğurt ve baharatları derin bir kaptan karıştırın. Tavuk pizolaların üzerine çizikler atın ve içerisine alın. Ardından sos ile harmanlayın. Yanmaz kağıt serili fırın tepsinde dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 40 dakika pişirin. Üst ve alt taraflarının kızardığından emin olduktan sonra fırından alın ve servis edin.

Afiyet olsun...

Püf noktası
Tavukları sos ile harmanladıktan sonra bir gece dolapta marine olmasını beklerseniz daha yumuşak tavuklar elde edersiniz.